

# **PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE**

**DOCENTE: VENTURI FEDERICA**

## **CLASSE 2A Sportivo**

### **PARTE PRATICA**

DISCIPLINE SPORTIVE SVOLTE DURANTE L'ANNO SCOLASTICO CON  
L'AIUTO DI TECNICI FEDERALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE INTERESSATE

### **ATLETICA**

andature varie, esercizi di preatletica generale;

esercizi per la corsa, per la partenza dai blocchi, per il superamento degli ostacoli e per la staffetta 4x100.

esercizi propedeutici per il lancio del peso e del disco

salto in lungo;

salto in alto.

Teoria delle varie specialità svolte.

### **GINNASTICA ARTISTICA**

esercizi di riscaldamento

esercizi propedeutici alla ginnastica

esercizi con attrezzi della ginnastica artistica:volteggio, parallele asimmetriche e simmetriche

esercizi a corpo libero.

### **PALLAVOLO**

Fondamentali e cenni sulla tecnica e tattica;

battuta, bagher, palleggio, schiacciata, muro;

Teoria

## BASKET

Fondamentali sul palleggio, passaggio, tiro;  
esercizi e percorsi.

## PATTINAGGIO

Fondamentali, esercizi, percorsi e giochi

Una lezione dimostrativa di Muay tay e kung fu

Letto in classe in data 31/05/18 agli studenti che concordano.

Firma del docente

.....

Pistoia, 06/06/2018